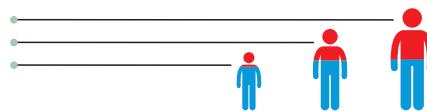


ФАКТЫ О ВОДЕ

ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК – 50%
ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК – 75%
НОВОРОЖДЕННЫЙ – 86%



- В СРЕДНЕМ ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ НА 75%, НОВОРОЖДЁННОГО – НА 86%, ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА – НА 50%.
- ЧУВСТВО ЖАЖДЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИ ПОТЕРЕ 1% ВОДЫ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.
- ПОТЕРЯ ВОДЫ В ОБЪЕМЕ ОТ 10 ДО 20 % МАССЫ ТЕЛА ОПАСНА ДЛЯ ЖИЗНИ.
- БЕЗ ВОДЫ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОЖИТЬ НЕ БОЛЕЕ 5–7 СУТОК!

ПРИЗНАКИ КРАТКОВРЕМЕННОГО ДЕФИЦИТА ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

- УХУДШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.
- СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, ПОВЫШЕННАЯ УМСТВЕННАЯ УТОМЛЕМОСТЬ.
- СНИЖЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТАЦИИ К ПОВЫШЕНИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.
- НАРУШЕНИЕ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА, СНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ) И ДР.

ПРИЗНАКИ ДЛИТЕЛЬНОГО ДЕФИЦИТА ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

- СОНИВОСТЬ, ВЯЛОСТЬ.
- ПОВЫШЕНИЕ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ И ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ.
- ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.
- ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ.
- НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ЖКТ, ЗАПОРЫ.
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ПРИСТУПЫ МИГРЕНІ.
- СУДОРОГИ.
- ОБРАЗОВАНИЕ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ.
- ПОТЕМНЕНИЕ ЦВЕТА МОЧИ.
- СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА.
- СУХОСТЬ СЛИЗИСТЫХ ГЛАЗ.
- БОЛИ В СУСТАВАХ И ДР.

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ И ОБИЛЬНОМ ПОТЕНИИ ОРГАНИЗМ ТЕРЯЕТ ВМЕСТЕ С ВОДОЙ НАТРИЙ, КАЛИЙ, ХЛОР И ДРУГИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, А ТАКЖЕ ВОДОРАСТВОРIMЫЕ ВИТАМИНЫ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ВОДЫ

- СУТОЧНАЯ НОРМА ВОДЫ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ИНДИВИДУАЛЬНА, В СРЕДНЕМ 1,5–3 ЛИЛИ ОКОЛО 35–40 МЛ НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА.
- ПОЛОВИНУ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ С ЕДОЙ, ОСТАЛЬНОЕ С НАПИТКАМИ.
- ДЕФИСИТ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО КОМПЕНСИРОВАТЬ ОБЫЧНОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ.
- ПЕЙТЕ ФИЛЬТРОВАННУЮ КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПЕЙТЕ 1 СТАКАН ВОДЫ УТРОМ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ.
- ПЕЙТЕ ВОДУ ПО МЕРЕ ПОЯВЛЕНИЯ ЖАЖДЫ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ.
- ВЫПЕЙТЕ ВОДУ ЗА ПОЛЧАСА ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СПУСТЯ 2–2,5 ЧАСА.
- НЕ ПЕЙТЕ БОЛЕЕ 2 СТАКАНОВ ВОДЫ ЗА РАЗ.
- ПОСЛЕ ОСТРОЙ, ЖИРНОЙ ИЛИ СУХОЙ ПИЩИ МОЖЕТЕ ВЫПИТЬ СТАКАН ТРАВЯНОГО ЧАЯ БЕЗ САХАРА ИЛИ ВОДЫ.
- ИНОГДА ЗАВАРИВАЙТЕ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ИЗ ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ, МАЛИНЫ, ВИШНИ, ЗЕМЛЯНИКИ, БРУСНИКИ, КРЫЖОВНИКА, ИВАН-ЧАЯ, ЦВЕТОВ ЛИПЫ, МЯТЫ, ДУШИЦЫ, МЕЛИССЫ И ДР.
- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ КРЕПКИМ ЧАЕМ, КОФЕ И КАКАО.
- МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ ПРИМЕНЯЙТЕ ТОЛЬКО С ЛЕЧЕБНОЙ ЦЕЛЬЮ ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА.
- ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ СОКИ И СМУЗИ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ЗАВТРАКА ИЛИ ПОЛДНИКА.
- ЛУЧШИЙ СОК – ЭТО ТОТ, КОТОРЫЙ ВЫ ПРИГОТОВИЛИ САМИ, А НЕ КУПИЛИ В МАГАЗИНЕ.
- ОВОЩНЫЕ СОКИ В ОТЛИЧИЕ ОТ ФРУКТОВЫХ МОЖЕТЕ ВЫПИТЬ ЗА 15–20 МИНУТ ПЕРЕД ЕДОЙ ИЛИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ.
- ЛИМОНАДЫ, ГАЗИРОВАННЫЕ И АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ ОГРАНИЧЬТЕ ДО 1–2 СТАКАНОВ В НЕДЕЛЮ ИЛИ ВОВСЕ ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА.
- ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ ЛУЧШЕ ВЫПУСТИТЕ ГАЗЫ ИЗ БУТЬЛКИ.
- ОГРАНИЧЬТЕ ПИТЬЕ КИСЕЛЕЙ И МОЛОЧНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ В СВЯЗИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОВ.
- ГОТОВЬТЕ ДОМАШНИЕ КОМПОТЫ ИЗ ФРУКТОВ, СУХОФРУКТОВ ИЛИ ЯГОД С МИНИМАЛЬНЫМ ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА.
- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ХЛЕБНЫМ КВАСОМ, Т.К. СОДЕРЖИТ ПРОСТЫЕ САХАРА, А ТАКЖЕ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ БРОЖЕНИЕ И СИЛЬНЫЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ.
- ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА НЕ БОЛЕЕ 1 Л В НЕДЕЛЮ, В Т.Ч. БЕЗАЛКОГОЛЬНОГО.

НА ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ВОДЕ ВЛИЯЕТ:

- МАССА ТЕЛА.
- ВОЗРАСТ.
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.
- ПИЩЕВОЙ РАЦИОН.
- СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.
- СКОРОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.
- ОБРАЗ ЖИЗНИ.
- РЕЖИМ РАБОТЫ.
- БЕРЕМЕННОСТЬ, ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.
- КЛИМАТ.
- ВРЕМЯ ГОДА И ДР.



ПОТЕРИ ЖИДКОСТИ ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ МОГУТ ДОСТИГАТЬ 2–3 Л/МИН.

ВОДА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ПЕЙТЕ ДО 500 МЛ ВОДЫ ЗА 1–2 ЧАСА ДО ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.



В ПЕРИОД САМОЙ АКТИВНОСТИ КАЖДЫЕ 15–20 МИНУТ ПЕЙТЕ ДО 150–300 МЛ ЖИДКОСТИ.



ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВОСПОЛНИТЕ ВСЕЙ ОБЪЕМ ПОТЕРЯННОЙ ЖИДКОСТИ (ДЛЯ ЭТОГО ОПРЕДЕЛИТЕ ПОТЕРЮ ВЕСА ТЕЛА ЗА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ).



СПОРТСМЕНАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ НАПИТКИ, ОБОГАЩЕННЫЕ МИНЕРАЛЬНЫМИ СОЛЯМИ, БЕЛКАМИ И УГЛЕВОДАМИ.

ОГРАНИЧЕНИЕ ЖИДКОСТИ ПОКАЗАНО:

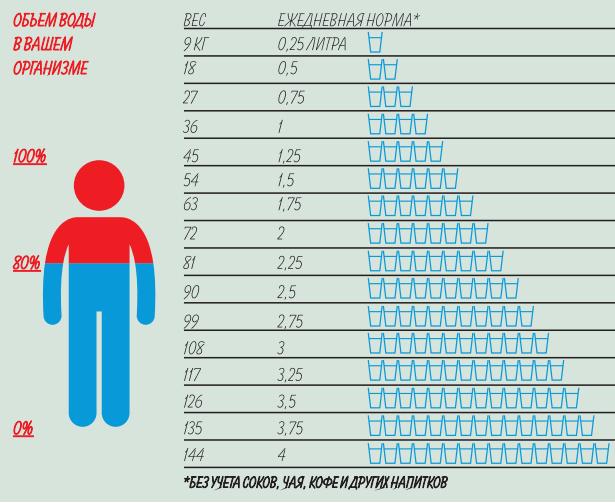
- ПРИ ОЖИРЕНИИ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА ЗА СЧЁТ ОТЕКОВ (ТОЛЬКО В НАЧАЛЕ ЛЕЧЕНИЯ, КРАТКОВРЕМЕННО).
- ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ: ГИПERTОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, ИБС, РЕЗКО ВЫРАЖЕННЫЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ (+ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ).
- ПРИ НАРУШЕНИИ ПЕРИСТАЛТИКИ И СНИЖЕНИИ ТОНУСА ЖЕЛУДКА.
- ПРИ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, СОПРОВОЖДАЮЩИХСЯ КРОВОТЕЧЕНИЯМИ И ДИАРЕЕЙ (В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ).
- ПРИ НАРУШЕНИЯХ ВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПОЧЕК С РАЗВИТИЕМ ОТЕКОВ, СНИЖЕНИЯ ОБЪЕМА МОЧИ.
- ПРИ РЯДЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ: СЛОНОВАЯ БОЛЕЗНЬ, МОКНУЩИЕ ЭКЗЕМЫ (+ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ).
- ПРИ СКОПЛЕНИЯХ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЖИДКОСТИ В ПОЛОСТЯХ (ПЕРИКАРДИТ, ПЛЕВРИТ, АСЦИТИДР).

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ ПОКАЗАНО:

- ПРИ ИНТОКСИКАЦИЯХ ОРГАНИЗМА РАЗЛИЧНОЙ ПРИРОДЫ.
- ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ПРОТЕКАЮЩИХ С ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ.
- ПРИ РЯДЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ (МОЧЕКИСЛЫЙ ДИАТЕЗ, ПОДАГРА).
- ПРИ РЯДЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК С РАЗВИТИЕМ УРЕМИИ.



ВАЖНО УЧИТЬ ВОДЫ НЕ ТОЛЬКО ВВЕДЕННОЙ, НО И ВЫВЕДЕННОЙ ИЗ ОРГАНИЗМА ВОДЫ – ЧЕРЕЗ ПОЧКИ, КИШЕЧНИК, КОЖУ И ЛЕГКИЕ.



СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ПИЩЕ:

ПРОДУКТ	СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ, %
	90-95
	90-93
	90-93
	85-90
	85-87
	85-87
	75-80
	60-70
	18-20
	14-15
	4-5



B
O
D
A



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ